

Guide des Sports 2019-2020

| Commune | Association | Jours et horaires d'entraînements | Contact |
|--|----------------------------------|---|--|
| Aïkido | | | |
| La Châtre | USLC | Enfants (à partir de 8 ans) : le vendredi à 18h Adultes (à partir de 14 ans): mardi et vendredi et à 19h au dojo | 02 54 48 08 23 https://aikido-lachatre.jimdofree.com/ |
| Athlétisme | | | |
| La Châtre | USLC | Enfants : le mercredi à 14h30 (- 11ans), le mercredi à 17h15 (11-13 ans) Adultes : le mardi et vendredi à 18h30 au parc des sports | 07 85 20 86 92 06 24 74 42 76 athle.lachatre@yahoo.fr |
| Aquagym - Aquajump - Aquabike - Jardin aquatique | | | |
| La Châtre | Piscine | voir horaires et activités auprès de l'établissement | 02 54 48 59 60 |
| Badminton | | | |
| Aigurande | | Le jeudi à 19h30 (adultes) au gymnase. Le jeudi à 18h15 (enfants) | 06 61 64 45 42 02 54 30 79 39 |
| La Châtre | USLC | Le mardi à 19h30 loisirs (Gymnase du lycée), le mercredi de 17h15 jeunes (gymnase du lycée), le jeudi de 18h30 loisirs (Gymnase Fouchet), le vendredi de 19h loisirs (Gymnase du lycée) et le dimanche de 9h30 loisirs (Gymnase du lycée) | 06 31 85 95 39 badmlachatre@live.fr http://badmintonlachatre.clubeo.com |
| Basketball | | | |
| Aigurande | | le vendredi à 17h (baby et U11) le vendredi à 18h (U17). Au gymnase | 02 54 06 38 25 02 54 06 37 33 usabasket@hotmail.fr |
| La Châtre | USLC | voir horaires et lieux d'entraînements avec l'équipe | 06 79 22 28 21 uslc.basket36@hotmail.com www.uslcbasket.com |
| Neuvy Saint Sépulchre | Neuvy Basket Club | Babys : mercredi à 16h et jeudi 17h15 U9 : mercredi de 16h et jeudi 17h15 U11 et U13 masculines : le mercredi de 16h30 et le vendredi de 17h15 U13 féminines : le lundi de 17h45, mercredi de 17h45, vendredi à 18h15 U15 : mercredi à 19h15, jeudi 18h et vendredi 19h30 U17 : mercredi 19h15, vendredi 20h45 U18 : mercredi à 19h15 et vendredi à 19h30 Loisirs : mercredi à 20h30 | 06 72 88 92 83 02 54 48 24 73 |
| Boules Lyonnaises | | | |
| La Châtre | USLC | Le mercredi et vendredi de 15h à 18h au boulodrome (place de l'Abbaye) | 02 54 06 03 78 lecourmichel@orange.fr |
| Bridge | | | |
| La Châtre | Les Bridgeurs de la Vallée Noire | Ecole de bridge : le jeudi à partir de 14h30, horaires à préciser selon niveau (initiation ou perfectionnement) Tournois de régularité : le mercredi à 14h, tournois particuliers une fois par mois (voir site internet) | 02 54 06 02 79 09 64 26 65 89 http://abvn.pagesperso-orange.fr |
| Belote | | | |
| Mers Sur Indre | | le 1er et 3ème jeudi du mois de 14h à 17h, salle du presbytère | 02 54 31 06 74 06 78 30 44 19 |
| Country | | | |
| Montgivray | Authentic Country | Le lundi à 19h à la salle des fêtes | 06 79 02 77 29 authenticcountrymontgivray36@gmail.com |
| Lacs | Phénix Country | Mardi et vendredi de 19h30 à 20h (débutants) et de 20h30 à 21h30 (expérimentés) | phenixcountry.club@gmail.com phenixcountry.club.com |

Cyclisme

| | | | |
|-----------|------|--|--|
| La Châtre | USLC | Les mercredis de 14h à 15h, le vendredi de 18h à 19h au local et sur le circuit de Chavy | 06 21 09 46 40 lyonnet36@club-internet.fr |
|-----------|------|--|--|

Cyclotourisme - VTT

| | | | |
|-----------|------|--|--|
| La Châtre | USLC | Le lundi mercredi, samedi le dimanche entre 8h et 9h ou de 13h30 à 14h (suivant la saison et les groupes), départ place du Marché, voir calendrier du club | 06 29 79 27 98 chatre-comcc@ffct.org http://chatre-comcc.ffct.org |
|-----------|------|--|--|

Danse traditionnelle

| | | | |
|-----------------------|----------------------------|---|----------------------------------|
| Chassignolles | Association Toufeu-Toufolk | Le mardi à 20h15 à la salle des fêtes (la Tazonnière) | 02 48 61 34 05 |
| Saint Aoùt | Trad Aygulf | Jeudi à 19h à la salle des fêtes. | 02 54 36 27 89 |
| Saint Denis de Jouhet | | Le jeudi de 20h à 22h à la salle des fêtes | 02 54 30 74 81 02 54 30 76 75 |
| Thevet Saint Julien | | Le lundi à 19h à la salle des fêtes (1er et 3ème lundi du mois) | 02 54 48 21 45 |

Expression Corporelle - Autre danse

| | | | |
|---------------|------|--|---|
| Aigurande | CPPA | Eveil Corporel : le samedi à 16h30 à la salle des associations | 06 87 32 54 54 06 66 63 47 13 cpga36@outlook.fr 06 87 32 54 54 |
| Aigurande | CPPA | Danse classique : le samedi à 14h30 à la salle des associations | 06 66 63 47 13 cpga36@outlook.fr 06 87 32 54 54 |
| Aigurande | CPPA | Modern'Jazz : le samedi à 15h30 à la salle des associations | 06 66 63 47 13 cpga36@outlook.fr |
| La Châtre | MJCS | Danse contemporaine : samedi à 10h (ados), samedi à 14h (adultes). Atelier improvisation : lundi à 18h (adultes) | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| La Châtre | MJCS | Eveil corporel (3-7 ans) mercredi à 15h30 | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| La Châtre | MJCS | Modern'Jazz : voir planning de l'établissement (à partir de 8 ans) | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| La Châtre | MJCS | Danse africaine : le mercredi de 18h30 à 19h30 (+12 ans) | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| La Châtre | MJCS | Classique : mercredi à 16h15 (8-11 ans), vendredi à 17h30 (11-15 ans), vendredi à 18h30 (+14ans) | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| Saint Aout | | Eveil corporel (3-7 ans) mercredi à 11h à la salle des fêtes | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| Saint Aout | | Modern'Jazz : le mercredi à 10h (pour les 8-11 ans) à la salle des fêtes | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| Sainte Sévère | | Modern'Jazz : le lundi à 17h (8-11 ans) et à 18h (11-15 ans) à la salle des fêtes | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| Sainte Sévère | | Eveil corporel (3-7 ans) le lundi à 16h15 à la salle des fêtes | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |

Equitation

| | | | |
|---------------|-------------------------|---|---|
| La Berthenoux | Centre équestre Calypso | Randonnées, école d'équitation de 9h à 17h30 selon âge et niveau le mercredi et samedi. A partir de 2 ans | 02 54 30 08 45 06 03 41 03 72 http://domaine-equestre-calypso.jimdo.com/ |
| Montipouret | Haras des Courtilletts | Centre équestre et poney club. Mercredi et samedi (en fonction des niveaux) A partir de 2 ans | 02 54 06 38 43 06 47 59 93 43 www.harasdescourtilletts.com |
| Pérassay | Le Poney Fringant | Mercredi et samedi toute la journée en fonction des niveaux. A partir de 2 ans | 02 54 30 65 81 http://poneyfringant.blog4ever.com/ |

Escalade

| | | |
|-----------|--|--|
| La Châtre | | <u>Adultes</u> : le vendredi à partir de 19h au Gymnase Marguerite Fouchet vertigo36400@gmail.com |
|-----------|--|--|

Football

| | | | |
|------------|---------------|--|---|
| Aigurande | | U7 : le mercredi à partir de 14h30 à Aigurande U9 : le mardi à 17h30 à Aigurande U11 - 13 : mercredi à 17h30 à Aigurande U15 : le mercredi à 18h et le vendredi à 18h à Cluis. U17 : le mercredi à 18h à Neuvy-Saint-Sépulchre et le vendredi à 18h30 à Aigurande. Séniors : Le mercredi à 19h et le vendredi à 19h30 | Nicolas : 06 66 61 53 13 http://us-aigurande.footeo.com/ |
| La Châtre | USLC | Le mercredi à 14h (U7 ans et U9 ans) 15h30 (U11 ans). Le mercredi à 15h15 (U13 ans). mercredi 17h15 et vendredi 17h45 (U15 ans). Le mercredi à 17h30 et vendredi à 18h (U18 ans). Le mardi à 19h15 et vendredi à 19h30 (seniors) | Le 02 54 48 39 77 02 54 06 02 60 |
| Montgivray | US Montgivray | voir horaires et lieux d'entraînements avec l'équipe | 02 54 06 01 76 |

Golf

| | | | |
|----------------------|-------------|---|----------------|
| Pouiligny Notre Dame | Les Dryades | école de golf pour les plus jeunes, initiation adultes, accompagnements individuels | 06 18 92 15 41 |
|----------------------|-------------|---|----------------|

Gymnastique

| | | | |
|-----------------------|-------------------------------|---|---|
| Aigurande | Familles rurales | gym d'entretien : le lundi à 19h15 gym douce : le mardi à 9h15 Au dojo | 02 54 06 46 45 06 47 99 00 99 |
| Briantes | | mercredi à 18h30 à la salle des fêtes | 06 88 77 30 23 |
| La Berthenoux | | Le vendredi à 19h à la salle des associations. | 02 54 30 00 94 |
| La Châtre | Gym pour tous | Fitness : le jeudi de 19h à 20h au gymnase Fouchet | |
| La Châtre | Grand Air Gym Volontaire | Gym dynamique (Activ'Moov) : le mardi de 10h30 à 11h30 Gym douce (Body Zen) : le vendredi de 10h30 à 11h30 à la MJCS | 06 85 68 07 79 |
| La Châtre | USLC | Baby gym (4-5 ans) : lundi à 17h Trampoline : mercredi 14h et vendredi 17h30 Gym loisir : mardi à 17h15 (niveau initié), jeudi à 17h15 (débutant) Gym d'entretien : le jeudi 19h à 20h Au gymnase Fouchet | gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr |
| Cluis | | Le mardi à 17h30 et 18h30 en salle de gymnastique (cour de la mairie) | 02 54 31 21 06 |
| Crevant | Familles Rurales | Fitness : Le mercredi de 19h15 à 20h15 à la salle des fêtes | 06 81 85 63 67 |
| Fougerolles | | Le lundi à 19h à la salle des fêtes | 06 43 00 58 73 06 68 86 56 60 |
| La Berthenoux | | Le vendredi de 19h30 à 20h30 à la salle des associations | 02 54 30 00 94 |
| Lacs | | le mardi de 19h à 20h à la salle polyvalente | 02 54 48 10 04 |
| Lourdoux Saint Michel | Familles Rurales | Le mardi à 18h à la salle des associations | 02 54 06 33 59 |
| Mouhers | | Gym adaptée : le mardi à 9h Gym douce bodyzen : le jeudi à 9h | 06 32 36 90 28 |
| Montchevrier | | Le lundi à 18h15 à la salle des fêtes | 02 54 06 30 36 54 06 35 08 |
| Montgivray | ACLM | Le lundi à 10h45 à la salle des fêtes | 02 54 06 03 63 |
| Neuwy Saint Sépulchre | | Le lundi à 10h30 à la MJC | 06 82 19 64 71 |
| Nohant-Vic | Club de Rencontres et Loisirs | Le mardi de 19h à 20h et le jeudi à 19h à la salle des fêtes | 02 54 31 06 99 |
| Orsennes | | le jeudi à 19h au dojo | 06 83 41 41 96 |
| Saint Aout | | Le lundi à 18h30 (gym douce) et 19h30 (gym tonic) à la salle des fêtes | 02 54 36 39 13 |

Gymnastique

Verneuil sur Igneraie Le mercredi à 19h à la salle polyvalente 02 54 31 10 80

02 54 31 07 11

Hand

La Châtre USLC **Baby hand** (4 à 8 ans) : samedi 10h30
moins 10 ans :
moins 13 ans et moins de 15 ans filles : jeudi 17h45,
moins de 16 ans garçons et seniors féminines : jeudi à 18h45
seniors garçons : jeudi à 20h (gymnase lycée),
loisirs mixte : mercredi 18h30.
 Gymnase Garnier (sauf mention contraire)

06 77 13 89 34

<http://hand-la-chatre.clubeo.com>

Initiation aux sports de combats

Neuvy Saint Sépulchre MJC Neuvy **Baby judo :** le vendredi à 17h15 (à partir de 4 ans)
6/7 ans le vendredi à 18h
8/9 ans le vendredi à 19h
10 ans et plus : le vendredi à 20h

06 84 91 59 86

Judo-Jujitsu

Aigurande Le mercredi et vendredi à partir de 17h30 (4-6 ans), 18h30 (7-9 ans), 19h30 (10 ans et plus) 05 55 81 06 31

La Châtre Judo Club de Châteauroux **Baby judo** (de 4 à 7 ans) : le samedi de 15h15 à 16h
8 - 12 ans : Le samedi de 14h à 15h (8 - 12 ans).
Ado et Adultes : samedi de 16h à 17h
 Au dojo

02 54 22 66 32

06 14 24 12 64

a.judo-chateauroux@wanadoo.fr

Karaté - Self défense -Body Karaté

La Châtre MJCS **Karaté :** Pour les jeunes le lundi, mercredi à 18h et le samedi à 10h30. Adultes le mercredi à 19h15, le samedi à 10h30
Combat rapproché : le lundi et jeudi à 19h15 (+Bunkaï)
 Self défense féminine non violente : samedi après-midi selon dispo. Au dojo.

02 54 06 46 42

www.shotokan-la-chatre-36.fr

Marche Nordique

La Châtre Grand Air Gym Volontaire Le jeudi matin de 10h à 12h, séance adaptée le jeudi de 11h à 12h. RDV à la MJCS 06 85 68 07 79

La Châtre USLC Le lundi à 10h, départ du Camping du Val Vert 07 85 20 86 92
 06 24 74 42 76
athle.lachatre@yahoo.fr

Mers sur Indre Le jeudi à 15h au stade

Natation

La Châtre USLC Entraînements du lundi au samedi en fonction des groupes et des activités avec apprentissage natation, nage en compétition, nage loisirs et Water-polo (entraînement le samedi à 19h)

02 54 30 06 50

06 87 82 38 37

yolande.cornon@wanadoo.fr

Pétanque

La Châtre USLC Du lundi au vendredi de 17h à 19h au terrain de Lauillère (été) et à la halle des Rouettes 02 54 48 23 42
fsella1@yahoo.fr

Pilates

Lacs Le mercredi à 19h45 à la salle polyvalente 07 78 66 52 01
coralie.pouille@hotmail.fr
www.fun-life-attitude.webnote.fr

Randonnée Pédestre

| | | | |
|-----------|--------------------------|--|---|
| La Châtre | Les pieds en vadrouilles | Le jeudi à 14h (départ place de l'abbaye) et 7h30 du 15 juin au 15 septembre | 02 54 48 16 53 http://mjcs-randonnee-pedestre.jimdo.com |
|-----------|--------------------------|--|---|

Relaxation - Stretching

| | | | |
|-----------|------|--------------------------|--|
| La Châtre | MJCS | Le mardi de 18h30 à 20h. | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
|-----------|------|--------------------------|--|

Remise en forme - renforcement musculaire

| | | | |
|-----------|-----------------|--------------------------------|---|
| Aigurande | CPPA | Le jeudi à 19h30 au dojo | 06 66 63 47 13 06 87 32 54 54 cpa36@outlook.fr |
| La Châtre | USLC Gym Trampo | Le jeudi à 19h gymnase Fouchet | gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr |

Rugby

| | | | |
|-----------|------|--|--|
| La Châtre | USLC | voir horaires et lieux d'entraînements avec le club en fonction de l'âge. Entraînement Chemins de la justice au Pré de la Fille | 06 43 62 57 36 miche.paille2@orange.fr |
|-----------|------|--|--|

Saut à l'élastique

| | | | |
|-------|------------|--|----------------------------------|
| Cluis | Oxygène 40 | Initiations au viaduc de l'Auzon à Cluis | 02 54 31 21 06 06 03 61 58 19 |
|-------|------------|--|----------------------------------|

Sophrologie

| | | | |
|------------|------|--|--|
| La Châtre | MJCS | Le lundi de 10h30 à 11h30 et de 18h30 à 19h30. | 06 88 04 52 24 www.sophrologues.org/sabrinabraem |
| Montlevicq | | Le mercredi à 18h et 19h par mois à la salle communale | 06 88 04 52 24 www.sophrologues.org/sabrinabraem |

Sports mécaniques

| | | | |
|------------|-------------|--|----------------|
| Montgivray | Euroformula | Stage de découverte au perfectionnement sur le circuit Maurice Tissandier de Montgivray sur une formule Renault, été comme hiver | 02 54 06 05 24 |
|------------|-------------|--|----------------|

Step

| | | | |
|---------------|-----------------|---|---|
| La Châtre | MJCS | Mardi de 19h30 à 20h30 | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| La Châtre | Gym pour tous | Le lundi de 18h30 à 19h30 au gymnase du lycée | |
| La Châtre | USLC Gym Trampo | lundi à 18h30 au gymnase du lycée | gymnastrampo36@gmail.com http://lachatre-gym-trampo.fr |
| Fougerolles | | Le lundi à 20h à la salle des fêtes | 06 43 00 58 73 06 68 86 56 60 |
| Sainte-Sévère | | Le lundi de 19h à 20h à la salle des fêtes | |

Stretching

| | | | |
|------------------------------|---------------------|---|----------------|
| Mers Sur Indre / Montipouret | Familles Rurales 2M | le mardi à 9h30 à la salle des fêtes de Montipouret | 02 54 31 12 84 |
|------------------------------|---------------------|---|----------------|

Tai Chi Chuan

| | | | |
|--------------------|--|---|----------------|
| Pouigny Notre Dame | | Le jeudi de 9h15 à la salle associative | 02 54 30 22 88 |
|--------------------|--|---|----------------|

Tennis

| | | | |
|-----------|------|--|----------------------------------|
| La Châtre | USLC | Cours collectifs le mercredi toute la journée, jeudi et vendredi | 02 54 06 01 61 07 86 72 61 60 |
|-----------|------|--|----------------------------------|

Tennis de Table

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Aigurande | | Mardi et jeudi de 17h15 à 20h30 au gymnase, à partir de 8 ans | 06 62 93 21 57 |
| La Châtre | MJCS | <u>Jeunes</u> : le mercredi 17h30 (débutants) et 18h30 (confirmés) et samedi 13h30 (compétitions) <u>Adultes</u> : le lundi à 18h45 (séance robot), le mardi à 18h30 (libre), le mercredi à 18h45 (féminines), le jeudi à 18h45 (sur réservation), le vendredi à 18h30 (libre) | 02 54 30 17 65 06 64 22 36 13 http://tt-mjc-la-chatre.clubeo.com/ |

Tir à l'arc

| | | | |
|-------|---------------------|--|--|
| Cluis | Les Archers du Luma | Le mardi à partir 19h, le vendredi à partir de 18h, et le samedi matin au gymase (d'octobre à mars) ou stade (d'avril à septembre) | 02 54 47 72 89 06 64 97 82 19 minetcl@wanadoo.fr |
|-------|---------------------|--|--|

Tir sportif

| | | | |
|---------------|--|--|----------------------------------|
| Chassignolles | | Le mercredi à partir de 17h30 et samedi de 14h30 à 17h30 | 06 80 05 73 50 02 54 06 06 51 |
|---------------|--|--|----------------------------------|

Trial

| | | | |
|-----------|------|--|---|
| La Châtre | USLC | Entrainement selon catégorie et conditions météorologiques, sur différents sites autour de La Châtre et du départeemnt | 02 54 27 87 48 http://trial.lachatre.free.fr |
|-----------|------|--|---|

Volleyball

| | | | |
|-----------|------|--|----------------------------------|
| La Châtre | USLC | Le lundi et mercredi de 20h à 22h au gymnase Garnier. Adultes tous niveaux | 02 54 30 18 84 06 85 98 37 98 |
|-----------|------|--|----------------------------------|

Yoga

| | | | |
|------------------------|---------------------|--|--|
| Aigurande | Familles Rurales | Yoga de Madras : Le mardi à 10h et 14h à la salle des associations | 02 48 61 49 09 06 01 77 15 47 vogacelinelegg.wix.com |
| La Châtre | MJCS | Le lundi de 9h30 à 10h30, jeudi de 10h45 à 11h45 | 02 54 48 08 23 accueil@mjcs.fr |
| Lourouer Saint Laurent | | Le lundi de 16h45 à 18h15 et de 18h30 à 20h à la salle des fêtes. | 02 54 06 04 40 yogaclubdedetente@outlook.fr |
| Le Magny | A Chacun son Loisir | Le mardi à 18h30 à la salle des fêtes | 02 54 48 21 38 |
| Neuvy Saint Sépulchre | | le mercredi à 14h30, 16h30 pour les personnes à mobilité réduite (Yoga sur chaise) au centre sportif et socio-culturel | 07 69 83 94 66 |
| Nohant-Vic | | Le mercredi de 16h30 à 18h à la salle des fêtes | 02 54 31 10 22 |
| Orsennes | Familles Rurales | Le lundi à 14h15 a la salle de judo | 06 73 32 11 91 |
| Perassay | | le mardi à 10h30 à 12h à la salle des fêtes (+ relaxation) | 06 75 64 15 77 07 89 48 31 92 |
| Sainte Sévère | | Yoga de Madras : le mercredi 9h30 à la salle des fêtes | 02 48 61 49 09 06 01 77 15 47 celine.legg@sfr.fr |

Zumba

| | | | |
|---------------|------|---|--|
| Aigurande | CPPA | Fitness Latino : le mardi à 19h30 à la MEL | 06 66 63 47 13 06 87 32 54 54 cppa36@outlook.fr |
| La Châtre | | Le mercredi 19h à 20h (adultes). | 07 78 66 52 01 www.zumbazumba.fr |
| Lacs | | Le mercredi à 18h30 à la salle polyvalente | 07 78 66 52 01 coralie.pouille@hotmail.fr www.fun-life-attitude.webnote.fr |
| Sainte Sévère | | Le jeudi de 18h30 à 19h30 a la salle des fêtes | 07 78 66 52 01 coralie.pouille@hotmail.fr www.fun-life-attitude.webnote.fr |